

Liebe Kinder,

gerade für Euch ist es gewiss eine außergewöhnliche Zeit, in der ihr auf Vieles verzichten müsst, was Euch Freude und Spaß bereitet. Wenn wir jetzt alle zusammenhalten, sind wir guter Dinge, dass wir bald wieder bei tollem Wetter zusammen Tennis spielen können.

Um die Wartezeit etwas zu verkürzen, haben wir ein kleines Programm zusammengestellt, das ihr Zuhause durchführen könnt:

1. Seil-Challenge

Versuche die folgenden Übungen 20 Sekunden ohne Fehler durchzuhalten:

- Einbeiniges Seilspringen
- Beidbeiniges Seilspringen mit Zwischensprung
- Seilspringen im Scherensprung
- Vollgasspringen – so schnell es geht!
- Und das Ganze rückwärts!

2. Luftballon-Challenge

- Versuche 2 Luftballons 1 Minute lang mit allen Körperteilen hochzuhalten
- Versuche zusammen mit einem Partner 4 Luftballons 1 Minute lang hochzuhalten

3. Kraft-Challenge

- Liegestützen auf den Knien – Wie viele schaffst Du?
- Mit dem Rücken an der Wand sitzen (Oberschenkel parallel zum Boden) – Wie lange hältst Du durch?
- Unterarmstütz (Liegestützposition auf den Unterarmen) – Schaffst Du 30 Sekunden?

4. Ball-Challenge

- Werfe einen Tennisball hoch, drehe Dich, fange den Ball wieder – Schaffst Du eine Viertel-, Halbedrehung oder sogar eine ganze Drehung?
- Preme mit Deinem Schläger den Ball am Boden – Kannst Du dabei Slalom laufen?
- Dribble mit Deinem Schläger den Ball in die Luft – Schaffst Du es dabei Deinen Schläger zu drehen? – Schaffst Du es, mit dem Rahmen den Ball zu dribbeln?

Unser motiviertes Team freut sich auf Euch und eine sonnige Sommersaison!

